

RESFRIADO / CATARRO

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
Revised 01/06

¿Qué cosa es un resfriado o catarro?



Un resfriado es una infección de la cabeza y pecho, causada por un virus. Le puede afectar la nariz, garganta, senos frontales, oídos, y laringe. Es la enfermedad más común que aflige a los seres humanos.

¿Cómo ocurre el resfriado?

Los catarros no son causados por el tiempo frío o el cansancio. El virus se transmite de una persona a otra mediante el contacto *directo* (o al tocarse la cara después de tener contacto directo), o mediante contacto *indirecto* (tal como compartir comida, bebidas, cigarros, o utensilios). También, por medio de estornudos y toses, se dispersan gotitas infectadas en el aire que se pueden aspirar.

¿Cuáles son las señales de un catarro?

Un resfriado comienza con la garganta dolorosa, debilidad parcial, congestión, y picazón en los ojos. Después podrán venir estornudos, moquera, dolor de cabeza, escalofríos, y fibra ligera. Estos síntomas podrán durar hasta 10 días. Normalmente no es necesario dejar de trabajar.

¿Qué tratamiento le doy a mi catarro?

Mientras siga enfermo, deje de fumar. Tome muchos líquidos.

Normalmente, Ud. podrá cuidar de sí mismo sin necesidad de ver a una enfermera o médico. Para la moquera tome antihistamínicos; para la garganta adolorida use pastillas para la tos o haga gárgaras con agua salada cálida; tome jarabe antitusivo para la tos y congestión; para los dolores de cabeza, fiebre y achaques tome aspirina, Tylenol genérico o ibuprofen. Todos estos productos se consiguen en la tienda de reclusos. **No tome antibióticos para los**

resfriados. No tome más de la dosis indicada para estos medicamentos. Más no significa mejor, y puede acarrear efectos perjudiciales.

¡OJO!: Ud. debe presentar una HNR si:

1. Ud. experimenta fiebre alta que no se alivie con aspirina, Tylenol o ibuprofen.
2. Ud. tiene la garganta dolorosa constantemente, o su garganta exhibe puntos blancos o grises.
3. Se le hace difícil respirar o siente dolores en el pecho.
4. Ud. tiene una temperatura de 101 o más alto que dura más de dos días.

¿Cómo puedo evitar el contagio del resfriado?

- No comparta comida, bebidas, cigarros o utensilios para comida / bebidas.
- No se acerque las manos a la cara.
- Evite el contacto cercano con personas infectadas.

- Para evitar la transmisión del virus a otros: Tápese la boca y nariz (preferiblemente con un pañuelito de papel) al toser o estornudar, y lávese luego las manos. No escupa en la tierra - más bien escupa en un pañuelito de papel y tírelo luego y, entonces, lávese las manos.



"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprometiendo en este estado o una subdivisión política de este estado."